

بدست آوردن آن چنان معرفتی که دنیا را در نظر انسان کوچک و خدا را در نظر انسان بزرگ کند، تا هیچ کار دنیوی نتواند به هنگام راز و نیاز با معبود نظر او را به خود جلب و از خدا منصرف سازد.

بزرگان ما برای تحصیل خشوع و حضور قلب در نماز و سایر عبادات، راه های متعددی همچون: تحصیل معرفت والا به خدا و دنیا، عدم توجه به کارهای پراکنده و مختلف، انتخاب محل و مکان خاص برای نماز و سایر عبادات، پرهیز از گناه، آشنایی به معنی نماز و فلسفه افعال و اذکار آن، انجام مستحبات نماز و آداب مخصوص و مراقبت و تمرین حضور قلب را بیان نموده اند.

حضور قلب در نماز امر بسیار مهمی است که شخص باید با تلاش و زحمت به دنبال رسیدن به آن در نماز باشد کسی که بیشتر ساعات عمر خود را در بیهوده کاری و لهو و لعب می گذراند نمی تواند در نماز حضور قلب پیدا کند زیرا به هر آنچه انسان مشغول باشد، قوه مخیله (که کارش صورت سازی است) در نماز همان عمل را در نظرش جلوه می دهد و هر چه بخواهد حواس خود را جمع کند فوری موهومات و خیالات به سراغ او می آید و حواسش را متفرق می گرداند اما کسی که در همه وقت همه اعمال و افکارش بر طبق عقل و شرع انجام شود و هدفش در همه کار تحصیل رضای حق تعالی باشد، چنین کسی بخوبی می تواند بنا بر عادت، خود را از موهومات و خیالات فاسد حفظ نماید و حضور قلب پیدا کند آن وقت است که حالت خشوع و خضوع پیدا می نماید. (تفسیر مخزن العرفان ج ۹ ص ۹)

مقصود از حضور قلب در نماز این است که هر آنچه با روح عبادت سازگار نیست، اعم از افکار مربوط به دنیای خود یا دیگران باشد را از خود دور گرداند، اما افکاری که منافات با روح عبادت نداشته باشد خدشه ای به حضور قلب نمی زند، البته این یک مسئله شخصی است و هر فردی به خوبی درک می کند چه افکاری حضور قلب او را از بین می برد و باید از آنها خودداری کند و این را هم می دانیم که که حضور قلب درجاتی دارد و انسانی که از درجات بالای حضور برخوردار است، مطلقاً از غیر خدا و امور خدایی چشم می پوشد.

بزرگان ما برای تحصیل خشوع و حضور قلب در نماز و سایر عبادات، اموری را بیان نموده اند که رعایت آنها می تواند مفید باشد. (تفسیر نمونه ج ۱۴ ص ۲۰۵-۲۰۶)

۱- بدست آوردن آن چنان معرفتی که دنیا را در نظر انسان کوچک و خدا را در نظر انسان بزرگ کند، تا هیچ کار دنیوی نتواند به هنگام راز و نیاز با معبود نظر او را به خود جلب و از خدا منصرف سازد. یعنی نماز گزار باید معرفتی نسبتاً درست از خدای متعال داشته باشد و بداند که با چه کسی رو به رو می شود. خدای متعال کمال محض است و جامع همه ی کمالات بلکه عین کمال است و یکی از کمالات الهی حکمت است. به همین دلیل تمام افعال الهی هدفمند است، و از افعال الهی، آفرینش جهان هستی و گل سرسبد آن انسان است و هدف آفرینش، رسیدن به کمال (تکامل) است که این حقیقت جز از راه صحیح (صراط مستقیم) میسر نمی شود، و صراط مستقیم همان بندگی خداوند است: «وَ اِنْ اَعْبُدُونِی هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِیْمٌ» یعنی اطاعت از همه دستورات و قوانین الهی که مهم ترین و بارز ترین آنها، در قالب عبادت تجلی می یابد.

اگر کسی فلسفه عبادت را نداند نصیبی از آن نمی برد و فلسفه عبادت فقط در پرتو بینش دینی قابل دریافت است.

۲- توجه به کارهای پراکنده و مختلف، معمولاً مانع تمرکز حواس است.

و هر قدر انسان، توفیق پیدا کند که مشغله های مشوش و پراکنده را کم کند به حضور قلب در عبادات خود کمک کرده است.

۳- انتخاب محل و مکان نماز و سایر عبادات نیز در این امر، اثر دارد، به همین دلیل، نماز خواندن در برابر اشیاء و چیزهایی که ذهن انسان را به خود مشغول می دارد مکروه است، و همچنین در برابر درهای باز و محل عبور و مرور مردم، در مقابل آئینه و عکس و مانند اینها، به همین دلیل معابد مسلمین هر قدر ساده تر و خالی از زرق و برق و تشریفات باشد بهتر است چرا که به حضور قلب کمک می کند.

۴- پرهیز از گناه نیز عامل مؤثری است، زیرا گناه قلب را از خدا دور می سازد، و از حضور قلب می کاهد.

باید از اعمال ظلمت زا (گناه) پرهیز کنیم تا عبادت در باطن ما اثر کند و موجب نشاط گردد. لذا در روایات وارد شده است، تا آن جا که برایتان امکان دارد از گناه فاصله بگیرید؛ زیرا ظلمت با گناه به باطن راه می یابد، «اذا اذنب الرجل دخل فی قلبه نقطة سوداء»

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: پدرم امام باقر (علیه السلام) می‌فرمود: هیچ چیز برای قلب زیانبارتر از گناه نیست، چه آنکه قلب با گناه می‌آمیزد و با آن گلاویز می‌شود تا بالاخره گناه بر قلب چیره شده و آن را وارونه می‌سازد. (الکافی ج : ۲ ص : ۲۶۸)

یعنی قلب به حساب طبع اولی، ملکوتی و رو به خدا ست، ولی در اثر گناه چهره‌اش وارونه گشته، ناسوتی و شیطانی می‌شود.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: گناه انسان را از نماز شب محروم می‌سازد (لذت مناجات با خدا را از او سلب می‌کند) همانا تأثیر گناه از کارد برنده سریع‌تر است. (الکافی ج : ۲ ص : ۲۷۲)

۵- آشنایی به معنی نماز و فلسفه افعال و اذکار آن، عامل مؤثر دیگری است.

۶- انجام مستحبات نماز و آداب مخصوص آن چه در مقدمات و چه در اصل نماز نیز کمک مؤثری به این امر می‌کند.

۷- از همه اینها گذشته، این کار مانند هر کار دیگر نیاز به مراقبت و تمرین و استمرار و پی‌گیری دارد، بسیار می‌شود که در آغاز انسان در تمام نماز یک لحظه کوتاه قدرت تمرکز فکر پیدا می‌کند، اما با ادامه این کار و پی‌گیری و تداوم آن چنان قدرت نفس پیدا می‌کند که می‌تواند به هنگام نماز دریچه‌های فکر خود را بر غیر معبود، مطلقاً ببندد.

منابع: استفتائات موجود در واحد پاسخ به سوالات جامعه الزهراء قم

گردآوری : گروه اینترنتی نیک صالحی